

# Škola lásky v rodině

koncepce životního stylu podle PhDr. J. Prekopové

Rukověť ke kurzům

Obsah:

|   |    |
|---|----|
| <b>Stav věcí: láska v rodině i mimo ni chřadne</b> .....                  | 2  |
| Co předkové nevěděli, ale dělali, a co dnešní člověk ví, ale nedělá ..... | 2  |
| Naše vize je bezvýhradná láska .....                                      | 4  |
| Náš handicap .....  | 5  |
| Smysl našeho kurzu .....  | 6  |
| Odvažme se zavést do rodin nový životní styl! .....                       | 6  |
| Naše jistoty .....  | 6  |
| <b>Předcházejme zbytečným konfliktům!</b> .....                           | 7  |
| Uklidme nejdřív terén v systému rodiny .....                              | 7  |
| Nedůsledná výchova, česky se řekne „ani ryba ani rak“ .....               | 11 |
| Chraňme se před zničujícími chybami v komunikaci! .....                   | 12 |
| <b>Jak se emočně konfrontovat, aby se láska zase rozvila</b> .....        | 13 |
| <b>Doporučená literatura</b> .....  | 16 |
| <b>Adresy</b> .....   | 16 |

# Stav věcí: láska v rodině i mimo ni chřadne

Není zvykem stručný praktický manuál jako je tento začínat filosofickou úvahou. Nemohu si ji ale odpustit. Kvůli motivaci čtenáře je jí totiž třeba, aby mohl zodpovědně obsah tohoto sešitku realizovat. **Jde o první pomoc.** Je to řečeno bez pathosu, zcela reálně. Světová krize nezasáhla jen finance, ale už dávno skrytě a teď zjevně postihla mezilidskou lásku. Rodiny se rozpadají. Člověk komunikuje raději s digitálními přístroji než s lidmi. I děti jsou vydány na pospas počítačovým hrám. Až do závislosti vyžívají v nich svou agresivitu, kterou proti tomuto zlému světu cítí. A dítě střílí. Právě do lidí. Za jakési matné Já, které křečovitě hledá svou dětskou identitu, kterou vlastně ještě nikdy nemělo. Ztratilo dětství ještě než ho mohlo žít. Rodiče se cítí bezmocní, bezradní, jejich řeči jako „proč to děláš“ a jejich nevyřešené hádky a rozchody dítě znervózňuje. A takové dítě jim jde na nervy. Zařvou na něho, vrazí mu facku a pošlou ho do samoty jeho pokojíku. Anebo ho tam nechají utéct. Vlastně mu nedávají nic jiného, než sami v dětství dostali. Spíš mají pocit, že dítěti dávají všechno, co potřebuje. Nehladoví, nemrzne, má plné zásuvky čokolády, módní oblečky, má počítač. Jsme autistická (tzn. myšlení je orientováno výhradně na osobní přání a potřeby, uzavření se v sobě a ve své fantazii a odtržení od světa) společnost, když dáváme neživým předmětům přednost před lidmi. Člověk se ale nestává člověkem přes obrazovku. Ani ne přes bankovní konto. Člověk přece žije své „člověčenství“ jen přes člověka. Přes lidi. Jak mohou tyto děti dát lidství dál, když je samy nedostaly? Co se stane s lidstvem, když se nechá ovládat počítači a ne láskou?

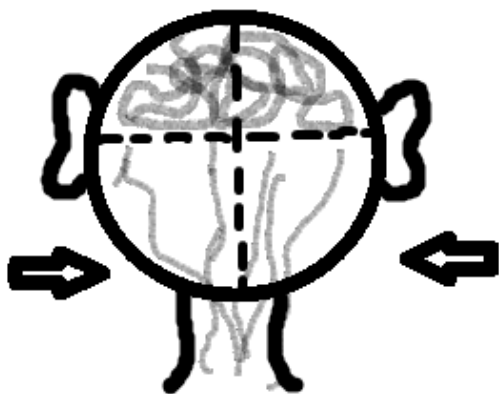
Tuto bídu nezavinili dnešní rodiče. Jsme spíš obětí staletými narůstajícího materializmu a technického pokroku. Už po porodu jsme byli lékařskou technikou izolováni od matčina srdce a museli si zvykat na samotu. Na rozdíl od ještě instinktivně žijících národů jsme nebyli v prvních třech letech nošeni v šátku, kde je dítě s tím, kdo ho nosí, stále spojeno citovým dialogem a ubezpečováno, že je snášeno a milováno, i když zlobí. Teprve nová vědecká zjištění z oboru výzkumu mozku a etnologie (věda o člověku) rozpoznaly hluboký význam symbiosní blízkosti dítěte v „předřečovém“ stadiu s matkou. V případě bouřlivého citového konfliktu jsou totiž u matky i u dítěte aktivovány hormony, pudící k útoku a k útěku. Tento instinkt je nám společný se všemi zvířaty. Ale jenom lidé a ještě i jiní primáti, dostali možnost vyšší úrovně lásky tím, že je dítě pevně drženo na těle matky.

## Co předkové nevěděli, ale dělali, a co dnešní člověk ví, ale nedělá

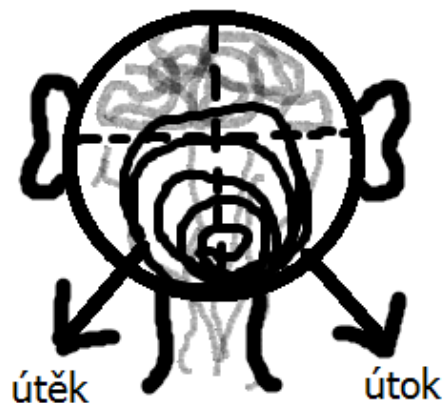
Náručí je zamezen instinktivní útěk a emocionální konfrontace je umožněna tváří v tvář tak dlouho, až je zase oběma dobře. Tak je v přírodních zákonech zakotvena jistota bezvýhradné lásky, která je nejhlubším a nejvyšším smyslem lidství. Vynálezem kočárku, čili technikou, se

tomuto smyslu lidstvo nevědomky odcizilo. Byli jsme v kočárku nebo v ohrádce sami anebo také ztraceni v nepřehledné mase batolat v jeslích. Tam jsme se naučili těšit se s předměty jako cumel, dětská láhev nebo stavebnice. A když jsme zlobili, byli jsme trestáni tělesně anebo vyhazovem, vlastně tedy pod hormonální bouří na zvířecí úrovni (útok – útěk). Přenášíme to na manželství. Co ses v mládí naučil, ve stáří jako bys našel. Máme potíže spolehnout se na sepětí, hledáme falešné jistoty v rozumování, vychytralosti, ale láska nám chřadne. Ba dokonce jsou takoví, kteří pevné objetí odsuzují jako loupež svobody. Ptám se, k čemu taková svoboda? K osamění?

Podívejme se na to zcela konkrétně. Lidský mozek můžeme rozdělit na dvě důležité oblasti: 1.) podkoří je nám společné se všemi zvířaty tím, že zprostředkovává všechny smyslové vjemy, pohybovou koordinaci a hormonální souhru s instinkty, umožňující páření, péči o mládě i sebeobranu. (Říká se mu také „ještěřčí“ mozek.) Podle divokosti a strachu je jedinec puzen buď k útoku nebo k útěku. 2.) Horní polovina mozku slouží především lidskému logickému rozumu, cílevědomému myšlení, vědomí hodnot, svědomí a svobodné vůli. Pod ochranou výchovy se pomalu vyvíjí k tomu, aby člověk sice svobodně užíval svých smyslů, pudu a citu, ale aby případné hormonální bouře ovládal svědomím tak, že např. nezabije nepřítele, ale pochopí ho a odpustí mu. Základní zkušenosti s tlumením a zabrzděním hormonálně podmíněné útočnosti a pudu k útěku získává dítě pod ochranou nosící mateřské osoby. Moderní člověk postrádá tuto přirozenou „výuku srdce“ a stává se mu proto, že je svým hormonům a primitivním pudům vydán napospas a jedná na úrovni zvířete (tzn. útočí nebo utíká).



Vyvíjející se mozek potřebuje usměrňování hormonální dynamiky ve prospěch rozumových funkcí.



Hormonální bouře zahlušují rozum a člověk je puzen k útoku a k útěku (ztratí rozum).

Smysl této úvahy ale není naříkat nad tmou, jak praví staré čínské přísloví, daleko spíše zapálit svíčku. Kdyby té tmy nebylo, nenapadlo by nás svíčku hledat, abychom si posvítili na novou cestu. Nebojme se na ni vykročit. Vždyť je ta cesta dlážděná starými osvědčenými pravdami, které se až do ztechnizování světa osvědčily ve všech zemích a ve všech časech. V cestě nám stojí pouze vlastní nezkušenost. Nemůžeme se spolehnout na tradice, pouze na rozum a svědomí a cvičit něco podstatného ba převratného, co jsme v dětství nepoznali. Dejme se s důvěrou do toho!

Bližší informace najdete v doporučené literatuře na konci sešitku a na webových stránkách [www.prekopova-pevneobjeti.cz](http://www.prekopova-pevneobjeti.cz).

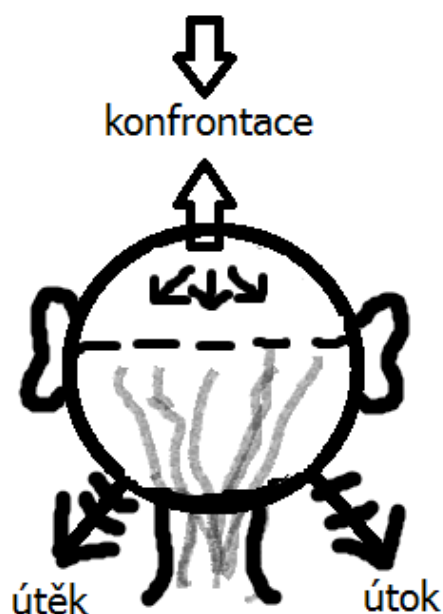
Osobní poradce máte příležitost poznat v kurzech nebo si je najít na uvedené webové stránce.

## Naše vize je bezvýhradná láska

Je nejpodstatnější usměrňovací silou v životním stylu rodiny. Má být prožívána mezi otcem a matkou a mezi rodiči a dětmi. Bezvýhradnost znamená, že lásku musíme žít i navzdory všem výhradám, které lásku kazí a rozbolestňují.

„V dobrých i ve zlých časech,“ slibuje se při svatbě. K tomu citované dítě z díla F. M. Dostojevského: „Miluj mne, přestože jsem se pošpinil. Neboť kdybych byl bez poskvrny, milovali by mne všichni.“

Není možné, aby celoživotní vztah dvou lidí probíhal jen v harmonii. Nežili by v pravdě. Vždyť se různí ve vývoji své osobnosti co do myšlení, citění a hodnocení, co do postojů, nároků, očekávání, temperamentu a osobitého projevu. Trvají-li jeden z nich nebo oba na svém, musí dojít ke konfliktům a emocionálnímu stresu. Musí se to tak přihodit, aby každý mohl vyvíjet svou osobnost. Konflikty v lásce patří k polaritě života. Jen přes ně se dá láska obnovovat. Milovat by se ale měli přesto, že neodpovídají přáním toho druhého. Jde o to, aby se nepřizpůsobovali slepě za cenu ztráty vlastního Já anebo, aby v důsledku neschopnosti odpustit či kompromisu nevzdávali lásku a neopouštěli se. Aby si byli vědomi ceny takové lásky, je nutné, aby se spolu upřímně a pravdivě konfrontovali. „Netrvám na tom, aby ses změnil. Mám tě ráda tak, jak jsi. I s tvými nedostatky. Ale chci abys věděl, jak mi při tom je.“ A když jsou tak plni vzteku a rozčarování, že by nejraději zařvali „nech mne na pokoji!“, ukázali tomu druhému záda a přibouchli za sebou dveře, měli by si umět zapovědět instinktivní nutkání k útoku a k útěku a podržet se v náručí, aby vyplavili všechnu nahromaděnou bolest a zase se jako milující lidé našli.



Utlumení animálních afektivních tendencí k útoku a k útěku lidským **rozumem** ve prospěch svědomitého rozhodnutí obnovit lásku.

Toto je jediné správné řešení konfliktů mezi lidmi, protože spočívá na lidských možnostech tváří v tvář, na empatickém zrcadlení a vůli, obnovit i přes překážky bezvýhradnou lásku. Přes všechnu lásku ke zvířatům si uvědomme, že zvířata to neumí. Jen člověk má právo a povinnost žít humanitu (tzn. lidsky, s láskou k sobě a k bližnímu).

## Náš handicap

Naším handicapem je skutečnost, že jsme se nenaučili konflikty zpracovávat tak, abychom se mohli těšit z obnovené lásky. Jako děti jsme nesměli rodičům protiředit. Již při prvním nájezdu jsme byli potrestáni fackou a vyhazovem. Nemluvalo se s námi tak dlouho, dokud jsme se neodprosili a neslibili, že už budeme hodní. Zažili jsme mnohokrát, jak rodiče na sebe křičí a v půli nejžhavější hádky jdou od sebe. Pro konstruktivní zpracování konfliktu jsme nedostali vzoru ani za mák. Při snídani jsme pak s potěšením koukali, že rodiče se už zase mají rádi. Ale jak ke smíření došlo, to jsme se nedověděli. Asi v posteli. Ale tam jsme nesměli. Ale takové smíření asi taky nebylo to pravé, tušili jsme. Problémy se hromadily dál. Nemějme to našim rodičům za zlé. Oni byli jako děti stejně postiženi.

## Smysl našeho kurzu

Smyslem kurzu je učit se zvládat konflikty, aby se bezvýhradná láska zase rozproudila. Týká se to všech vztahů uvnitř rodiny. Pak se bude dařit manželskému soužití i výchově dětí. Rádost a nadšení, vyplývající z bezvýhradné lásky, jsou nejlepší síly otevírající bránu k osobní svobodě.

## Odvažme se zavést do rodin nový životní styl!

Nebojte se toho. Nejste přece sami. Moc lidí cítí, že je třeba obratu k něčemu „staronovému“ ve smyslu spolehnutí se na zákony stvoření. Ve všech možných organizacích, grémiích, církvích a politických stranách diskutuje se o palčivé potřebě nového způsobu života. Některé projekty jsou scestné. Tak třeba se blahoslaví stavby sídlišť pro „single“ (pro jednu osobu), císařské řozy kvůli zamezení porodní bolesti, absolutní osamostatnění žen a jejich odklon od mužů, robototechnika na erotické vzrušování aj. Nezdržujte se takovými abnormálnostmi a zbytečnými diskusemi. Rozhodněte se pro životní styl, který se vám a manželovi/manželce jeví správný a jednejte. (*připomínám zde Fausta slovy J. W. Goethe: „Řečí už jsem slyšel dost. Teď chci vidět činy.“*) Začněte s tím u sebe sama a ve vaší rodině. A to ještě dnes. Nepochybně se dopustíte tu a tam chyb. Zvláště na začátku. Nelekejte se. To se stává každému, zejména začátečníkovi. A rodiče jsou přinejmenším u prvního dítěte opravdu začátečníci. Na chybách se přece člověk učí. A když miluje sebe sama i bližní přes všechny chyby a výhrady, žije vlastně na nejvyšší úrovni lásky. Největší chyba by vlastně byla se chybám vyhnout.

## Naše jistoty

Koncept nového životního stylu, který vám nabízíme, není žádný „hokuspokus“. Spočívá na zákonech stvoření, které nám byly dány, aby člověk byl člověkem. Věřící myslí na Boha, nevěřící na moudrost přírody či evoluci. Ať je tomu jakkoliv (ono je to vlastně všechno v jednotě a ne v rozporu), víme všichni v hloubi srdce, že smysl lidské existence je zakotven v lásce. A že v mnoha tisíciletích se plán vývoje osvědčil. Dramatický zánik ohrožoval lidství vždy jen na vrcholu materiálního blahobytu jako v době tance okolo zlatého telete nebo před pádem babylonské věže. Plány stvoření, to jest např. co potřebuje dítě v té či oné fázi svého vývoje, potvrzuje antropologie, teologie, výzkumy instinktů, biologie, vývojová psychologie, výzkumy mozkových činností a kromě těchto teoretických oblastí, dlouholetá praktická zkušenost s „pevným objetím jako životní formou“ vyučovanou během výcviku terapeutů pevným objetím a praktikovanou v ošetřovaných rodinách. V těchto rodinách

klesá rozvodovost, tělesných trestů výrazně ubývá, děti jsou klidnější a pozornější, zvědavější, statečnější, mají radost ze života.

Nabízená řešení jsou jednoduchá, schůdná a lehce srozumitelná. Ale někdy je pro dnešního, jinak vycpaného člověka těžké překročit stín jeho kritického rozumování anebo svévole. Zejména je pro něho namáhavé silou svědomí a odpovědnosti přeskocit přes stín jeho instinktivního puzení k útoku a k útěku.

## Předcházíme zbytečným konfliktům!

Ať vychováš jak nejlépe dovedeš a snažíš se o lásku ze všech sil, nepovede se ti, pokud nedodržíš jisté zákonitosti, které vlastně odjakživa platí a platit by měly. Mnohdy je ale člověk ve své slabosti a svévoli nechce vnímat. Permanentně se ale těmito konflikty kazí pohoda ve vztazích, vlastní identita nemůže zrát, až se nakonec může stát, že s poslední kapkou pohár přeteče a vlastní láska k životu, vztah k nejbližšímu zanikne a případně se celá rodina rozpadne. Těmto konfliktům je možno zamezit právě zavedením oněch chybějících řádů. O jaké řady vlastně jde?

### Uklidme nejdřív terén v systému rodiny (O systemických řádech a neřádech)

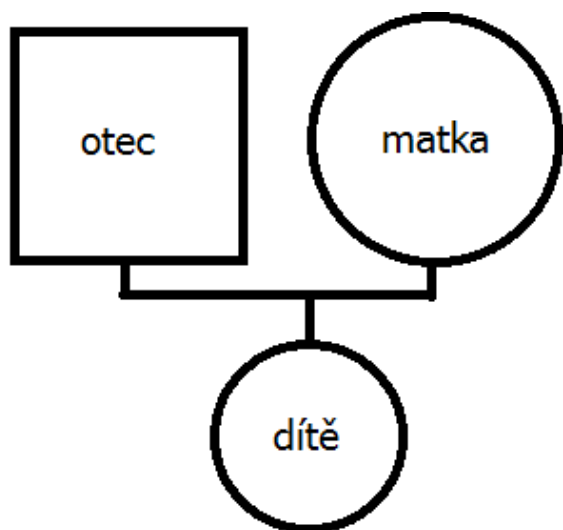
**Dospělost** pro manželství a rodičovství se získává úctou k vlastním rodičům. Biblické 4. přikázání „cti otce svého i matku svou, abys dlouho byl živ a dobře ti bylo na zemi“ není omezeno jen na křesťany, platí ve všech národech a vyznáních. Jen když člověk dovede milovat vlastní rodiče, přinejmenším je ctít přes všechny jejich hrubé chyby, stává se dospělým. Tento růst se totiž odehrává až na jistém vyšším stupni osobnostního vývoje, kdy je člověk na základě své dospělé logiky ve stavu, z vyššího, rozumového hlediska pochopit těžký osud, který už od dětství formoval osobnost jeho otce či matky. Než to člověk pochopí, je jen zdánlivě dospělý. Zraněné dítě v něm myslí, hodnotí a chová se jako dítě. Snaží se, poněvčí s nezdarem, dohnat „omaminkování“ u manžela/manželky, namísto aby je dával vlastnímu dítěti; rebeluje proti přísnosti svých rodičů tím, že svému dítěti všechno bezhraničně povoluje apod. Přenášením svých dětských bolestí na dospělé vztahy se dopouští mnoha chyb v manželství a ve výchově. Dá se jim neúčinněji zamezit jejich vykořeněním. Zařadit je tam, kde vznikly. Usmířením s rodiči se otevírá brána ke svobodě stát se dobrým rodičem. (Pokud nestačí vlastní síly, nabízí se v kurzech krátkodobá, ale účinná terapeutická pomoc pro smíření s nepřítomnými rodiči pod vizualizací.)

Manželé, to jest rodiče, mají jako pár **první** místo v systému rodiny. Vzniká tím, že si ho vzájemně dávají. Manžel dává první místo u sebe manželce a ona dává první místo u sebe jemu. Jsou rovnocenní a rovnoprávní. Ve výchovném vztahu k dítěti se neustále snaží o jednotný postoj. Táhnou takříkajíc za jeden provaz. Do svých vzájemných konfliktů nezatahují dítě. Jinak by nemohlo být dítětem. Být sám sebou. Trpělo by bezmocností a pocity viny.

Dítě má **druhé** místo. Rodiče jsou velcí, dítě je malé. Rodiče dávají bezvýhradnou lásku, zabezpečení, výchovu, vzor, orientaci. Dítě tyto dary přijímá. Všechno to ale tragicky postrádá v opačném případě, když muselo jako prvé převzít vládu.

Několik ukázek systemických řádů, nepořádku a řešení:

*Dobře uspořádaná rodina:*



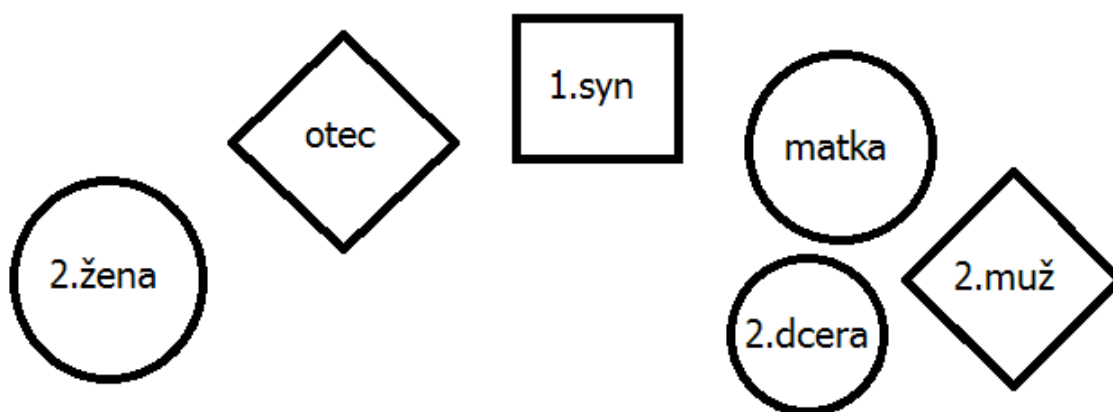
*Rodina narušená tím, že dítě dostalo první místo u maminky a tatínek toto místo ztratil:*





Když má **rozvedená** matka nového partnera a dítě zůstává u ní, musí dítě podržet místo mezi rodiči, tzn. má první místo u matky před jejím novým partnerem a rovněž první místo u otce před jeho event. druhou ženou. Druhý partner platí vždy jako druhý. Narodilo-li se z tohoto manželství dítě, platí jako druhé, neboť je vzhledem k matce skutečně druhé. Čím častěji se rozpadají rodiny a ze zbytku se skládají nové (patchwork), tím více stoupá bizarnost (neobvyklost) tématu a s ní neklidný pocit provizoria a nedůvěry v lásku.

*Dobré uspořádání rodiny ženy se synem z prvního manželství a s dcerou z druhého manželství. První muž je znovu ženatý.*

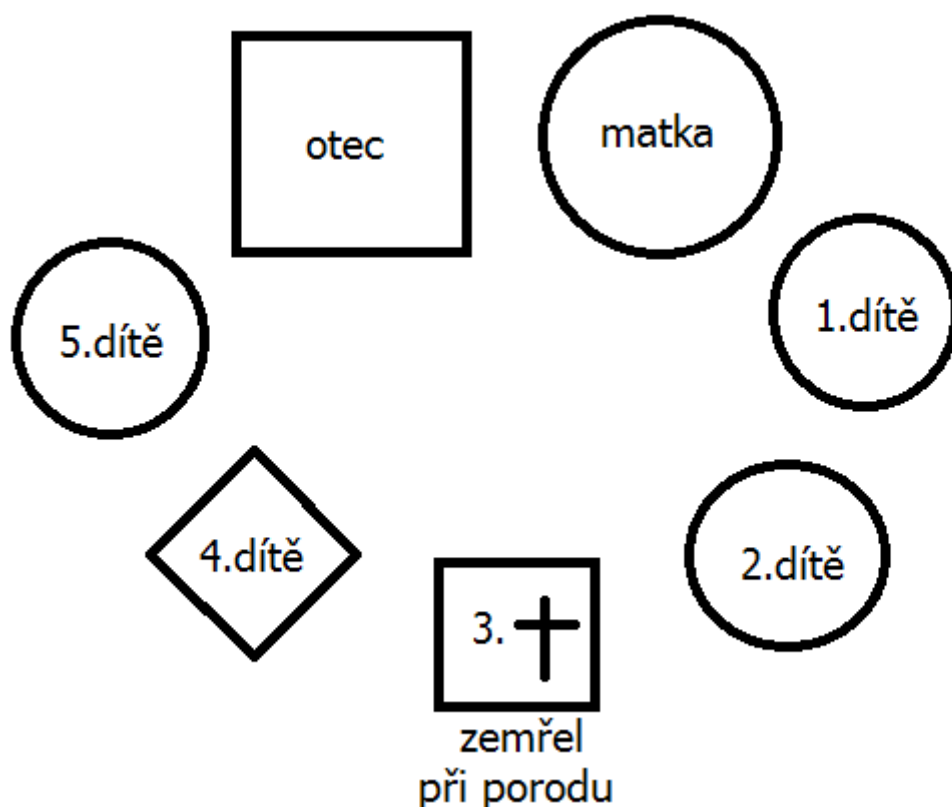


**Právo na pořadí dětí v sourozenecké řadě** se řídí podle časového sledu porodu, bez ohledu na pohlaví a nadání nebo postižení, nezávisle na tom, jestli dítě žije nebo zemřelo. Prvorozené dítě má první místo, druhorozené dítě má druhé místo. Dějiny se hemží tragickými osudy (např. Kain a Abel), když bylo pořadí svévolné, podle subjektivní náklonnosti nebo vládychtivosti zaměněno. Do systému patří např. i dítě, které zemřelo v lůně matky ještě než se mohlo narodit. Nesmí být zapomenuto. Musí se mu dostat i jména. Patří k tomu i děti nemanželsky narozené. Jinak by se těžko žilo při nejmenším jednomu ze sourozenců, který mohl přežít.

Doporučuje se, aby místo v sourozeneckém pořadí bylo diferencováno podle povinností a práv. Prvorozený má povinnost učit se do školy, hlídat mladšího sourozence a poklidit nádobí, má ale právo jít večer později do postele nebo právo jezdit na kole po veřejné silnici. Druhorozený má třeba povinnost pověsit ručník na svoje místo a zůstat sedět na klíně, dokud nedojedl a má právo ještě tu a tam se vyčurát do plenky.

Aby děti všemi smysly mohly vnímat dobrý řád systému své rodiny, vyplácí se zavést tento řád do zasedacího pořádku u jídelního stolu. Při této příležitosti nás napadají nevyhnutelné výjimky, patřící k životu, třeba když nejmladší dítě je krmeno a dostane se mu tak často místa mezi rodiči a ačkoliv je vlastně poslední, obsazuje dočasně (někdy i trvale!) první místo. Právě takové a jiné výjimky podněcují závistí, žárlivostí a pocity nepráva konflikty a tedy příležitost je zpracovat a proměnit do lásky a soudržnosti.

*Dobře uspořádaná rodina s pěti vlastními dětmi:*



**Do systému rodiny patří** – bez ohledu na to, zda jsou živí nebo mrtví – děti, rodiče a jejich sourozenci, prarodiče i praprarodiče. Právo na systemickou sounáležitost mají i všichni ostatní, kteří kvůli rozvodu nebo smrti, jako třeba první manžel nebo bývalá milénka, uvolnili místo někomu jinému. I těm cizím, kteří se pro někoho obětovali (např. záchranář, kterého to stálo život), patří místo v systému.

Každý člověk má právo na svoje místo v systému. Pokud se mu ho nedostane, tím, že je zamlčen nebo vyhoštěn, musí někdo z následující generace na něho připomínat tím, že

přebírá jeho city, postoje a osud. Dá se mluvit o „božích mlýnech, které melou pomalu ale jistě“. Tyto archaické pořádky a pravdy jsou tématem starodávných mýtů a pohádek. Nejznámější pro nás snad je osud Sněhurky. Její po porodu zesnulá matka byla zapomenuta, na její místo se vnutila ta „nejkrásnější ze všech“ a otec s tím mlčky souhlasil. Důsledek byl, že Sněhurka šla za svou maminkou až na pokraj smrti.

Pokud v systému straší černé díry, vládne napětí jako živná půda pro opravdové, ale také zbytečné konflikty.

**Řešení** těchto problémů je vlastně prosté: informovat se o osudech v rodině a každému dát jeho místo v rodině, i když si ho ten člověk třeba nezasloužil.

## Nedůsledná výchova, česky se řekne „ani ryba ani rak“

je vskutku pařeníště pro čpění jedovatých nálad, afektů a hádek. Sklon k tomu mají hlavně matky, ač to v podstatě myslí dobře. Na rozdíl od mužů se nespolehnají na jistá schémata, ale na emoční motivování. A to je nepředvídané, někdy dokonce rozmarné. Volají synka nesčíselněkrát a tím ho znervózňují, protože právě jeho mužský mozek na nevypočitatelnost alergicky reaguje. Ale i máma je nespokojená, s ním i se sebou a nakonec taky křičí. Často to stojí manželskou hádku. Dítě pak neví, komu držet stranu, trpí pod rozpolcením rodičů a často se za jejich rozkol cítí vinné. Už tedy jen ta nejednotnost obou rodičů je pařeníštěm pro zbytečné konflikty.

Dítě má základní potřebu se spolehnout, že „Ano“ je „Ano“ a že „Ne“ je „Ne“ a že to platí u obou rodičů stejně. Z lásky k dítěti musí rodiče v tomto smyslu být zajedno. Doporučuje se zacházet s ustanovením a dodržením pravidel tak jako s pravidly v silničním provozu. Na světelný signál se musí reagovat hned a nečekat, že bude víckrát blikat. Když přijde červená, musí se zůstat stát. A když přijde zelená, může se nebo musí se jet. Přednost je vždy zprava a ne jednou tak, podruhé onak. Nespolehlivá pravidla vzbuzují neklid a napětí u všech účastníků dopravy.

Je tedy třeba, aby se rodiče sjednotili na zacházení s pravidly, i když to eventuálně odporuje logice či chuti toho nebo onoho (ačkoliv mně nikdo logicky nevysvětlí, proč je přednost zprava a ne zleva, musím poslechnout jako všichni ostatní řidiči). A je velmi nutné, aby dítěti ukázali, že ta ustanovená pravidla oni sami dodržují. V tom dávají rodiče dítěti důležitý vzor. Mělo by příkladně platit, že na první zavolání reagujeme a že ho neopakujeme víckrát se zvyšovanou agresivitou. Když dítě na první zavolání nereagovalo, dojde se k dítěti a pomůže se mu zblízka a s láskyplným dotekem na zavolání reagovat. Neznamená to, že volané dítě nebo volaný manžel musí poslechnout. Je slušné reagovat a třeba se pokusit vyjednávat o něco jiného než máma chce. Pokud ale dítěti brání nahuštěný vztek na mámu najít pro ni

slova, pak je vlastně na místě ho podržet v náručí, aby mohlo svůj vztek vykřičet, třeba i vyplakat a třeba potom i vysvětlit.

## Chraňme se před zničujícími chybami v komunikaci!

Které chyby jsou myšleny? Pár příkladů ze všedního dne.

Babička přijela na návštěvu. Dcera se jí svěřuje, jak se jí vede v čerstvém manželství. Ne že by chtěla žalovat, snad jenom slyšet, že druhým se vede taky tak, mamince třeba taky. A vypravuje, že má někdy dlouhé večery, když manžel ne a ne jít z fotbalového tréninku domů. „Tak to si ho musíš hlídat, holka. Ty jsi taková důvěřivá trouba odjakživa.“ Ona to stará máma myslí po svém způsobu dobře. Chce pohlídat dítě. Varovat. Ale její empatie (vcítění se) je minimální. Namísto porozumění a útěchy zasela jed do duše. Ale jak se cítí dcera? Ztratí odvalu a chuť takový dialog pokračovat. Jak má argumentovat, že není důvěřivá trouba? Jak má hájit manžela? Cítí bezmoc. Raději zmlkne. Mluví se jen o počasí, o módě nebo co poběží v televizi. Nebo vůbec ne.

Pětiletý Janík si stěžuje plačky u maminky: „Anička mne praštila raketou do hlavy.“ „A že tys ji zase nenechal na pokoji a zlobil ji? Že jo? Chovej se přece jako velký bratr. Vždyť to umíš.“ Záměr má maminka dobrý. Motivuje prvorozeného k sociálnímu chování a chválí ho za to. Ale to je jedna část. Nejdřív a to hlavně Janíka kárá a podezírá, drží stranu malé Aničce. Nechrání ho před její agresí. Janík se bolestně zaprudí. Mamince se už nesvěří. Nikdy. A hotovo. Za to to ukáže ještě jednou Aničce.

Takové reakce rodičů jsou pro komunikaci zničující. Rostoucí důvěra je něžná rostlinka. Potřebuje empatii. Ale přejetá parním válcem se těžko zotavuje. Víme z terapeutické praxe, že nabídnutá konfrontace je ze strany dítěte těžko realizovatelná. Když se taková bolest nahustí, má s tím i terapeut co dělat. Jak tedy reagovat?

Ten, kdo je oslovený, má raději upustit od okamžitého posuzování a poučování. Nic nevymlouvat, jen empaticky potvrdit, dát rezonanci. V prvním případě by byla vhodná odpověď babičky: „Cítíš se sama, když on večer trénuje. Ale však ty dobře víš, že on přijde.“ A v druhém případě: „To bolí, že? A máš na Aničku vztek, to věřím. Kdepak máš tu bolístku? Tady? Pofoukáme.“

# Jak se emočně konfrontovat, aby se láska znovu rozvila

(konfrontace – *postavení vedle sebe, tváří v tvář a vzájemné porovnávání myšlenek, střetnutí názorů atd.*)

Dohodněte se se svým manželem/manželkou, že chcete ve vaší rodině v zájmu vzájemné lásky zavést zásadní změnu životního stylu. Spočívá beze zbytku na těchto zásadách:

- ♥ **Netrestáme se přerušением komunikace, čili odnětím lásky. A právě tak upouštíme od tělesných trestů**, ať už jakéhokoliv druhu. Dětem neuštědříme ani lepanec. On totiž zamezuje oční konfrontaci. A o tu nám právě jde. A proto také si zavčas zapovíme útěk, když nastala citová krize.
- ♥ **Konflikty chceme zásadně řešit pomocí emoční konfrontace.** Nemusí to být vždy pod očním kontaktem tváří v tvář. Často člověk vyjádří víc, když se zavřenýma očima spočine v krčném důlku člověka, jehož miluje, ale který mu kazí lásku. Každý z nás vyjádří bez nadávek, v první osobě svoje zranění. Může ho i vykřičet a vyplakat. Tím, že ukáže svou bolest, má ten druhý možnost se do jeho bolesti vcítit. Protože ale při tak velké bolesti tíhneme k útěku, vezmeme se raději do ochranného náručí, abychom konfrontaci vydrželi tak dlouho, až se každý z nás vcítí do druhého, zrcadlí jeho city a tím ho chápe, a sám se cítí také pochopen tak jak je. Neodejdeme od sebe dřív, než je nám v obnovené lásce dobře. A tento radostný smír musí být naplněn, „ještě než zapadne slunce“. S načatým sporem nejdeme do postele.

*Emoční konfrontace může probíhat ve třech stupních:*

- 1. stupeň:** Při mírném konfliktu, který se dá zpracovat slovy, stačí nám ve stoje oční kontakt třeba i bez tělesného dotyku.
- 2. stupeň:** V těžším případě je třeba se držet alespoň za malíčky nebo za obě ruce. Nebo vzít hlavu toho druhého do dlaní, abychom se mohli intenzivně vnímat tělesnou řečí: mimičkou, pohledem, slzami, jiskrou zlosti nebo touhy v očích, dechem, vjemem citové proměny, touhou je ovlivnit, proteplít, obšťastnit.
- 3. stupeň:** A když je naše krize velmi těžká a dlouhá a oběma se nám bude chtít spíš od bolesti utéct, tak si k tomu raději lehneme a nevstaneme dřív než jsme se zase spojili v lásce.

Samozřejmě nemají děti u takových dramatických půtek dospělých co hledat. Zatěžovalo by je to. Ale při konfliktech, vhodných pro uši dítěte, je velmi prospěšné, dát jim zažít na

našem vzoru, jak se konfrontace dělá a jak obnovená láska oba lidi obšťastňuje. Současně to uvolňuje i děti, když vnímají, jak se rodiče z vlastní síly smiřují, aniž by k tomu potřebovali třetího (třeba právě dítě).

Pokud možno získáme pro náš životní styl i naše rodiče. Přesto, že už jsou staří a jako děti ani jako mladí dospělí to nezažili, chápou to mnozí a přejí si to. Vždyť vědí, že jim bude jednou, až budou ztrácet řeč, tělesný kontakt velmi nápomocný.

♥ **Jak to udělat s dětmi?** Začněte s nimi až po vaší vlastní zkušenosti. Až když jste sami rozpoznali, že to, co děláte, je správné a dobré. Až když jste na základě vlastní zkušenosti zjistili, že zde nejde o zranění svobodné vůle, ale právě o její sílu, se kterou jste překonali vaše „ještěrčí“ hormony a otevřeli brány lásce.

Svolejte si rodinu a vy jako manželé vysvětlete dětem, jak měníte životní styl v rodině. Poučte je o tom, že my jako lidé máme jiné možnosti než mají zvířata. Tuto dohodu učíte, dokud jste všichni v pohodě a při zdravém rozumu, ochotni rozumět souvislostem. Bylo by pozdě se o takovou rozumovou dohodu snažit v emočním amoku, kdy hormony zaplavily mozkovou kůru.

Vysvětlete si, že tělesná agrese není hodná člověka. Bít, kopat a kousat dovede každé zvíře. My jsme ale lidé, kteří mají ústa ke křičení i k mluvení, pohled, výraz tváře. A to budeme ode dneška cvičit. Ty můžeš ukázat svůj vztek a smutek a já mou bolest také. Aby ti náhodou samovolně neujely pěstičky a nezačal jsi mne bít, schováme je mezi naše bříska. A také proto, že tak jsi v úzkém, hlubokém vztahu se svým tělem a tvými city. Takto chceme cvičit, že všechna bolest se musí vyplavit a smířit a ne ji neusmířenou polykat nebo ji vybit ranami a kopanci navenek.

Malému dítěti se pravda nedá slovy moc vysvětlovat. Pochopí ale citovou konfrontaci zážitkem. Vždyť potřebuje tělesný dotyk až ke stupni pevného objetí vždy, když je postiženo emoční bouří, a to bez slovní argumentace, jen s empatií, citovou konfrontací, případně s vyjádřením hranic a potvrzením lásky.

„Bolí mne, když mne praštíš pěstičkou. Ne. To dělat nesmíš. Ale smíš se vykřičet.“ A nadále je dítě podrženo v náručí jakoby by bylo nošeno v šátku. V mírných případech stačí třeba jen přísný pohled a v o něco těžších případech důrazný tělesný dotek, zabraňující rukám v agresi.

Osvědčilo se **dát dětem vysvětlení o pevném objetí už po 3. roce života**. Na tomto vývojovém stupni začínají už děti chápat rozdíl mezi Já a Ty, co umí zvíře a co člověk. Dá se jim ukázat na plyšových krokodýlech nebo vlčích, jak se ve zlosti koušou a bijí a uprostřed bolesti jdou od sebe, aniž by se smířili. K tomu jim chybí právě ten horní lidský mozek. A ukažte dítěti, jak to děláte jako rodiče mezi sebou. Ukažte to „live“ („na živo“), aniž

byste šli do afektu. A řekněte jim, že tak to uděláte opravdu, když na sebe budete mít vztek nebo budete moc smutní. A až k tomu jednou skutečně dojde, máte jedinečnou příležitost, **kultivovat agresi** vašeho dítěte: nedovolit rukám aby bily, ani nohám aby kopaly, ani zubům, aby vás kousaly. Avšak může být všechna agresivita dítěte vyplavena přes ústa křikem a patřičnými slovy v 1. osobě čísla jednotného: „Mám na tebe vztek, mámo. Strašný vztek!“

Samozřejmě musí i rodič svou bolest vyjádřit, tak, aby tomu dítě rozumělo.

„Bolí mne a vzteká, že biješ děti ve školce. Mám tě ale přesto ráda. O to víc mne to bolí, že jsi na děti tak zlý.“ Když se pomalu uvolňuje napětí, animuje rodič dítě k mazlení, k žertovným hrám, zkrátka k radosti, že jsou zase spolu spojeni v lásce ...

Každé dítě chce být milováno a chce milovat. Pokud ví, že ho má matka ráda přesto, že jí udělal bolest, vezme snad příště na ni ohled. **VYCHOVÁVAT MÁ LÁSKA A NE STRACH.**

**Stupňování tělesného kontaktu podle vážnosti konfliktu** platí i u dětí. Dá se konfrontovat jen očním kontaktem bez tělesného kontaktu, např. „Au, to mne bolí, když mne koušeš. Ne, nedělej to.“ Když dítě přestane, je dobře. Když ale dítě přesto kouše, vezme ho táta do náručí, chytí ho za pusku a řekne důrazněji „Au, to mne bolí a vzteká. Ne! Nechci to.“ Pomohlo-li to, nemusí se v konfrontaci pokračovat. Ale když je dítě plné vzteku, že otcova slova takřka nevnímá, pak je třeba i pevného objetí vleže.

Mimochodem: každý věk, nebo každá fáze si vyžaduje jiné objetí. V prvním roce je dítě drženo podobně jako nemluvnátko v plenkách s hlavičkou v maminčině krčním důlku. Ve fázi vzdoru dělá dítěti dobře sedět v jezdecké pozici rodiči na klíně a vzepřít se silou chodidly o podložku.

Čím starší, tím lépe se oběma daří vleže. Nikdy ale nemá být dítě nahoře a držet rodiče. Byla by to chyba proti systemickým pravidlům. Právě naopak je to dobré.

\*\*\*

Až se jednou udělá průzkum efektivity tohoto „staronového“ životního stylu, jsem zvědavá, co to ukáže. Můj tip je, že bude méně rozvodů, méně depresí a méně sebevražd, víc chuti do života a víc dětí.

## Doporučená literatura

Hellinger B.: Skrytá symetrie lásky. Pragma 2000

Prekop J.: Malý tyran. Portál 1993

Prekop J.: Pevné objetí - Cesta k vnitřní svobodě. Portál 2009

Prekop J.: Děti jsou hosté, kteří hledají cestu. Portál 1993

Prekop J.: Neklidné dítě. Portál 2008

Prekop J.: Empatie. Vcítění v každodenním životě. Grada 2004

Prekop J.: Prvorozené dítě. Portál 2009

Prekop J. – Hellinger B.: Kdybyste věděli, jak vás miluji. Cesta Brno 2008

Matějček Z.: Co děti nejvíc potřebují. Portál 2008

Matějček Z.: Co, kdy a jak ve výchově dětí. Portál 2007

Matějček Z.: Po dobrém, nebo po zlém?. Portál 2007

Matějček Z.: Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Grada 2005

## Adresy

[www.prekopova-pevneobjeti.cz](http://www.prekopova-pevneobjeti.cz)

[www.prekopova-nadacnifond.cz](http://www.prekopova-nadacnifond.cz)



*Pozn.: Žáky Dr. phil. Jiřiny Prekopové byl založen **Nadační fond PhDr. Jiřiny Prekopové**, Trávníky 31, 613 00 Brno, který byl dne 30.11.2009 zapsán do nadačního rejstříku u Krajského obchodního soudu v Brně, oddíl N, vložka 344, s identifikačním číslem IČO: 29191815, bankovní spojení: UniCredit Bank č. ú. 2102760675/2700.*

*Posláním Nadačního fondu PhDr. Jiřiny Prekopové je zajistit šíření osvěty a vzdělávání s cílem obnovit lásku v rodinách – mimo jiné prostřednictvím tzv. „Výchovy láskou“ jako způsobu výchovy a základní životní formy vycházející z poznání a zkušeností J. Prekopové.*

*Stávající lektori jsou přímými žáky PhDr. Jiřinky Prekopové, kteří prošli čtyřletým terapeutickým výcvikem. Pro vyškolení nových lektorů pak připravujeme speciální kurz – **Škola lásky v rodině**. Bližší informace o kurzu budou zveřejněny na [www.prekopova-nadacnifond.cz](http://www.prekopova-nadacnifond.cz).*